PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA GAITANA (IED) (LA GAITANA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUVAN HARLEY AGUDELO GONZALEZ**
3. FECHA:	2022-11-09	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	53
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Comprender las exigencias tecnico-tacticas del baloncesto a través de ejercicios individuales y grupales que permitan la mejorar la ejecución de los fundamentos necesarios para la práctica del centro de interés.

COGNITIVA :
Reconocer las habilidades físicas y técnicas necesarias para la práctica del baloncesto por medio de diversas actividades que promuevan una buena ejecución de las mismas, fomentado un aprendizaje progresivo que le permita reconocer cuando, como y para que puede utilizarlas en situaciones de juego.

PSICOSOCIAL :
Vivenciar el impacto de Jornada Escolar Complementaria como una práctica de actividades físicas y juegos deportivos orientados a todos y todas las escolares, sin discriminación de genero, condición física, social o cultural generadora de situaciones inclusión

LUDICA :
Establecer relaciones de empatía con los compañeros a través de juegos de integración y apropiación en el baloncesto para mejorar el trabajo en equipo y las técnicas individuales del centro de interés.

TEMA :
Asimila los conceptos básicos de recepción y sujeción del balón

SUBTEMAS :
Ejecuta ejercicios de recepción y sujeción del balón tanto estático como dinámico a través de circuitos de obstáculos, buscando mejorar el dominio del balón en el baloncesto.

IMPLEMENTACION :
balones de baloncesto

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se inicia organizando a los estudiantes en grupos de 3 o 4 personas donde dos escolares tendrán pelota y los otros dos no, estarán situados alrededor de un aro ubicado en el piso, los que no tienen pelota realizarán movilidad articular de manera caudocefálica, mientras los que sí tienen pelota la rebotarán (driblar) dentro y fuera del aro, después de 3 ejercicios de movilidad articular intercambiarán roles, hasta completar los movimientos indicados por el formador. Esta misma dinámica funcionará para la activación cardiovascular, con calentamientos estáticos y con intensidad progresiva, se recalca la importancia de las rotaciones oportunas y dinámicas para estar siempre en movimiento.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realizará una ultima integración con un partido entre grupos, demostrando sus habilidades tecnicas y tacticas aprendidas a lo largo del año, aquí más alla del marcador final, del perdedor o ganador, la finalidad estará en el compartir vivencias y procesos educativos integros desde el deporte, especificamente desde el Baloncesto

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Se realizará una ultima integración con un partido entre grupos, demostrando sus habilidades tecnicas y tacticas aprendidas a lo largo del año, aquí más alla del marcador final, del perdedor o ganador, la finalidad estará en el compartir vivencias y procesos educativos integros desde el deporte, especificamente desde el Baloncesto

TIEMPO
50 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
La vuelta a la calma representará las actividades más ligeras después de la sesión de trabajo, aquí el objetivo es el de favorecer la vuelta a la normalidad, acelerar la recuperación promoviendo el reposo y valorar los resultados, errores, aprendizajes obtenidos en el impacto, se realizarán ejercicios de elongación de algunos músculos enfatizando el tren superior y las zonas más cargas en la sesión, se realizan tambien desplazamientos lentos y cercanos para facilitar el feedback del formador, además se procurará llevar al escolar a problematizar y reflexionar acerca de situaciones del juego y cómo las lleva a su vida cotidiana, esto permitirá una reflexión activa e instantánea de todo lo aprendido. (10 minutos)

TIEMPO
10 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA GAITANA			Nombre Instructor: DUVAN HARLEY AGUDELO GONZALEZ	
2. Fecha:	2022-11-09	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 53	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016719366	OSCAR ALBERTO BEJARANO	Asistio
1031817714	DAMIAN MATEO FORERO	Asistio
1014875755	DARWIN DAVID GARCIA	Asistio
1019073614	JULIAN DAVID GARZON	Asistio
1023165886	JULIAN DAVID BARRETO	Asistio
1020767528	ERICK SANTIAGO CASALLAS	Asistio
1028944103	YULY VALENTINA ESCUCHA	Asistio
1028484989	EDISON PEREZ	Asistio
1016719616	ANDRES DAVID SANCHEZ	Asistio
1141122388	MARIA GABRIELA SARMIENTO	Asistio